



Foto: imago images / Panthermedia

# Allein unterwegs – gemeinsam zum Ziel!

Individuelles Athletiktraining mit Teamzielen steuern

Von Alexander Kuttig

Individuelle Trainingseinheiten abseits des Mannschaftstrainings sind nicht nur zu Zeiten von Corona ein Thema, das Handballer betrifft. So sehr sich manch ein Sportler auch dagegen wehrt, die Zusatzschichten im Bereich Ausdauer und Kräftigung können in einer langen Saison durchaus den Unterschied

ausmachen. Wer sein Team über ein „Haltet euch fit“ hinaus in diesen Einheiten begleiten möchte, greift häufig unterstützend – um nicht zu sagen überwachend – auf Apps zurück. Wie das gelingen kann und welche Rolle Teamziele dabei spielen können, zeigt dieser Beitrag von Alexander Kuttig.

## Den Wiedereinstieg ins Training vorbereiten

Bis ein „normales“ Mannschaftstraining flächendeckend wieder möglich ist, wird noch eine Weile vergehen. Trotzdem sollten Sportler sich für die Wiederaufnahme des Trainings bereithalten. Dies bedeutet auch, eine gewisse Grundfitness – vor allem im Bereich Ausdauer und Kraft – zu bewahren. Je besser der Zustand der Mannschaft in diesen Bereichen ist, wenn das Hallentraining wieder aufgenommen wird, umso weniger Zeit muss dann dort darauf verwendet werden. So kann das Team schneller beginnen, mit Ball zu arbeiten, sich einzuspielen, und sich so einen Vorteil gegenüber anderen Teams erarbeiten.

Darüber hinaus stehen Trainer vor der Aufgabe, die Mannschaft zusammenzuhalten – mit den Spielern in Kontakt zu bleiben und sie zu motivieren „dranzubleiben“. Wichtig innerhalb dieser Kommunikation ist auch, dass der Kontext Handball und die Rollenverteilung Trainer-Spieler nicht verloren gehen, um nach dem Wiedereinstieg nach wie vor eine funktionierende Struktur zu haben. Auch hierbei können Trainingsvorgaben und ein sportlicher Wettbewerb, z. B. durch das Setzen und Erreichen gemeinsamer Trainingsziele, helfen. Individuelles Athletiktraining sollte in diesen Zeiten somit über verschiedene Leistungsklassen hinweg auf dem Programm stehen.

## Nicht nur zur Überbrückung der Corona-Zeit

Ein in dieser Form ausgelagertes Athletiktraining kann auch in „normalen Zeiten“ hilfreich sein:

- > Fast jeder Verein kämpft um Hallenzeiten. Besonders im unteren und mittleren Leistungs- sowie im Jugendbereich sind Hallenzeiten kostbar.
- > Eine (teilweise) Auslagerung des Athletiktrainings ermöglicht es, den Schwerpunkt mehr Richtung Technik- und Taktiktraining zu verlagern und sich auf das Kleingruppen- und Mannschaftstraining zu konzentrieren.
- > Jeder Spieler kann sich die Zeit für das zusätzliche Athletiktraining selbst einteilen.
- > Die gewonnene Zeit kann der Trainer, dessen persönliche Anwesenheit bei den ausgelagerten Einheiten nicht nötig ist, in anderen Bereichen sinnvoll für die Mannschaft einsetzen.

## Wie funktioniert's?

Das Trainieren per App dürfte vielen Trainern bekannt sein. Es gibt eine ganze Reihe gut geeigneter Apps zur Aufzeichnung von Läufen (Ausdauertraining) und zur Durchführung von Eigengewichtstrainings (Kräftigung), die sich für das Heim-Athletiktraining eignen (s. Info 1, Seite 36). Viel zu häufig ungenutzt bleibt dabei aber die Möglichkeit, diese Art von Apps als Team zu nutzen und zum Beispiel durch Teamziele für zusätzliche Motivation zu sorgen. Ein Ziel könnte zum Beispiel sein:

*„Wir schaffen es, in dieser Woche  
150 km zu laufen – als Team!“*

Auch im Bereich Kräftigung lassen sich solche Teamziele festlegen. Ein einfaches Ziel könnte sein:

*„Wir schaffen es gemeinsam, in dieser Woche  
1.000 Burpees und 1.000 Liegestütze zu machen!“*

Alternativ kann der Trainer die Vorgaben auch individueller gestalten und beispielsweise für verschiedene Positions- und/oder Leistungsgruppen Trainingseinheiten erstellen und vorgeben. Das Ziel besteht dann darin, dass jeder Spieler zweimal pro Woche ein Training durchführt oder das Team gemeinsam eine gewisse Zahl von Trainingseinheiten absolviert.

Was bei der Ausgabe von Teamzielen wichtig ist, zeigen die nebenstehenden Tipps. Nutzt man die Apps auf diese Weise, kann der Trainer das ausgelagerte Training hervorragend steuern. Durch regelmäßiges Feedback (digital oder persönlich) kann er zudem den Wettkampf der Spieler untereinander fördern, sie motivieren und loben. Ideal ist es, wenn die verwendete App direkt ein zeitlich filterbares Ranking der Aktivitäten der Spieler beinhaltet. Das erhöht den Wettkampfcharakter noch einmal ungemein. So trainiert zwar jeder für sich, aber doch alle gemeinsam im Team. Ein schöner Gedanke, gerade jetzt in dieser besonderen Zeit.

## Praxis-Tipps

- > Klar **kommunizieren**: „Wenn wir die Ziele erreichen, machen wir in der Halle mehr mit Ball.“ Das zusätzliche Heimtraining sollte als Vereinbarung zwischen Trainer und Mannschaft sowie der Mannschaft untereinander verstanden werden. Jeder weiß, dass Ausdauer und Kräftigung für Handballer wichtige Komponenten sind, um erfolgreich spielen zu können. Wenn man diese aus dem Training auslagert, können im Training mehr spielerische Dinge gemacht werden. Wenn es nicht klappt (Ziele werden nicht erreicht), müssen diese Bausteine wieder mehr ins Mannschaftstraining integriert werden. Das sollte keinesfalls als Straftraining verkauft werden – vielmehr als professionelle Trainingssteuerung.
- > Ziele nicht zu lang strecken!
  - Eine Woche ist ein guter **Zeitraum**.
  - Im höheren Leistungsbereich sind auch Tagesziele für jeden Trainingstag möglich.
  - Zwischen Saisonende und Vorbereitung ist ein Ziel für die komplette Übergangsphase möglich. Effekt: Am Anfang wird weniger gemacht – was ja auch gut ist – und wenn es auf die Vorbereitung zugeht, merken alle, dass noch einiges für das Ziel getan werden muss. Es wird wieder mehr trainiert und die Spieler kommen mit gesteigerter Grundfitness in die Vorbereitung.
- > Die Ziele müssen gut **erreichbar** sein.
  - Bei der Berechnung der Ziele (s. Beispiele Info 2, S. 37). sollte immer berücksichtigt werden, dass einige Spieler aus diversen Gründen ggf. nicht teilnehmen (können) – Verletzung, Krankheit, Tagesplanung usw.
  - Wichtig ist es, die ersten Ziele zu erreichen – das erzeugt einen positiven Blick auf die Methode und steigert die Chancen, dass alle langfristig dabeibleiben.
- > **Motivation** der weniger Motivierten: Es kann am Anfang Spieler geben, die sich dem Ganzen verweigern (zumindest bis zum mittleren Leistungsbereich) – zu meist die, die man auch im Teamtraining nur schwer zu einem Waldlauf motiviert bekommt. Hier heißt es, positiv zu bleiben und sie in das Ziel mit einzubinden: Das Ziel gilt nur als erreicht, wenn alle Spieler mindestens 5 km beigetragen haben.
- > Als Trainer **mitmachen**: Für Spieler ist es motivierend, wenn sie sehen, dass auch der Trainer mitmacht (sofern es die Gesundheit zulässt). Das stärkt den Zusammenhalt zwischen Trainer und Mannschaft. Der Trainer sollte dies auch kommunizieren: „Wir gewinnen zusammen, wir verlieren zusammen.“

**Info 1: Technische Unterstützung durch Apps**

- > Eine weit verbreitete App ist „Adidas Running“ (ehemals Runtastic). Schwerpunkt ist hier das Tracking von Lauf- oder Fahrradeinheiten und der Vergleich mit anderen angemeldeten Nutzern. Die App ist in der Basisversion kostenfrei.
- > Die App „Teamfit“ stellt – wie der Name schon verrät – das Training „im Team“ (wie im Artikel beschrieben) in den Vordergrund. Neben Teamzielen im Ausdauerbereich ist auch die Vorgabe von Zielen im Bereich Kräftigung (Eigengewichtstraining) möglich. Die App gibt jederzeit Überblick über Ranking und Zielerreichung. Alle Basisfunktionen sind für Trainer und Spieler kostenlos. Die App wurde von Alexander Kuttig ursprünglich für sein eigenes Team entwickelt – wird mittlerweile aber von tausenden Teams genutzt. Sie wird kontinuierlich anhand von Trainer-Feedback weiterentwickelt.



Screenshots „Adidas Running“ (links) und „Teamfit“ (rechts)

**Service-Tipp: Weitere Fitness-Apps für das Heim-/Eigentraining (kostenlose Basisversion)**

Wir konnten leider nicht alle Apps redaktionsintern testen – die Infos stammen daher aus dem App-Store und aus Erfahrungsberichten von verschiedenen Online-Portalen.

Name	Inhalte	Bewertung (Play Store)	Downloads	Hinweis
Fit4Handball	Trainingspläne, Challenges, Tipps zur Ernährung	4,6	10.000 +	in Zusammenarbeit mit dem DHB erstellt
Pumatrac	HIIT, Boxen, Pilates, Yoga, Laufen	4,7	1 Mio. +	eher für Fortgeschrittene
Seven – die 7 Min. Trainings Challenge	7-Minuten-Workouts	4,5	5 Mio. +	Dauer für Handballer eher unpassend
Freeletics	Intensives Intervalltraining	4,1	10 Mio. +	Fokus auf Kraftausdauer; Muskelkater garantiert
Asana Rebel	Yoga und Fitness	4,3	1 Mio. +	jeden Tag ein neues Workout
Sports Athletic – Handball Training	handballspezifisches Athletiktraining	-	1000 +	in der Beta-Testphase
Cyberobics	Abnehmen, Yoga, Fitness	4,6	500.000 +	derzeit kostenlos (Corona)
Homecourt – Sports at Home	Basketball-Drills; motivierende interaktive Features	4,2 (App Store)	nicht bekannt (nur für iOS verfügbar)	z. T. auf Handball übertragbar (Prellen; Seitwärtsbewegung)

## Info 2: Beispielhafte Trainingsplanung

Die (teilweise) Auslagerung des Athletiktrainings gibt Trainern wesentlich mehr Flexibilität bei der Trainingsplanung und Belastungssteuerung. Nachfolgend ist beispielhaft eine Wochenplanung für verschiedene Leistungsstufen und Saisonphasen dargestellt. Wichtig bei solch einer Planung

ist, dass sie an die Möglichkeiten des eigenen Teams angepasst wird. Als Trainer neigt man schnell dazu, sein Team zeitlich zu überfordern. Hier sollte man auf jeden Fall vorab mit seiner Mannschaft sprechen und das nötige Fingerspitzengefühl beweisen.

	mittlerer Leistungsbereich (normal: 3 x Hallentraining)			unterer Leistungsbereich (normal: 2 x Hallentraining)		
	ohne Halle	Vorbereitung	Saison	ohne Halle	Vorbereitung	Saison
Mo	Laufen	Halle	Halle	Laufen		Laufen
Di		Laufen	Laufen		Halle	Halle
Mi	Kräftigung	Halle	Halle	Kräftigung		
Do	Laufen	Laufen			Halle	Halle
Fr		Halle	Halle	Laufen		
Sa	Kräftigung	Kräftigung	Spiel		Kräftigung	Spiel
So			evtl. lockeres Laufen		Laufen	

**Ableitung eines Wochenziels für ein Team im mittleren Leistungsbereich mit 15 Spielern:**

**Ausdauer:** 2 Läufe x 15 Spieler x 10 km (durchschnittliche Distanz pro Lauf) = 300 km x 0,8 (Puffer) = **240 km**

**Kräftigung:** 2 Einheiten x 15 Spieler = 30 Trainingseinheiten x 0,8 (Puffer) = **24 Trainingseinheiten**

**Ableitung eines Wochenziels für ein Team im unteren Leistungsbereich mit 11 Spielern:**

**Ausdauer:** 2 Läufe x 11 Spieler x 6 km (durchschnittliche Distanz pro Lauf) = 132 km x 0,8 (Puffer) = **106 km**

**Kräftigung:** 1 Einheiten x 11 Spieler = 11 Trainingseinheiten x 0,8 (Puffer) = **9 Trainingseinheiten**

**Tipp:** Die zu erreichenden Ziele können zunächst bewusst niedriger angesetzt werden und dann von Ziel zu Ziel (Woche zu Woche) gesteigert werden. So sieht das Team immer einen Fortschritt.



Foto: imago images/Westend61

# IHR CO-TRAINER!

handballtraining –  
Monat für Monat geballtes  
Trainer-Know-how mit Tipps  
zum Planen, Gestalten,  
Organisieren, Beobachten,  
Auswerten für C-Jugend- bis  
Seniorenmannschaften!

12 Ausgaben pro Jahr,  
59,40 €, Ausl. 69,60 €